



Statens
folkhälsoinstitut

Motiverande samtal (MI)

**Användningsområden och tillämpningsformer
Teori, praktik och spridning**

**Astri Brandell Eklund, specialist i allmänmedicin,
medlem i MINT**

**Statens Folkhälsoinstitut & Stockholms läns landsting
astri.brandelleklund@fhi.se**

Huddinge 26/9 2013

Kort om mig

- Distriktsläkare, MINTie 1997
- Riskbruksprojektet 2004-2010, delprojekt MI, 2011- 50% FHI
- www.somra.se
- www.hivportalen.se/MI
- Stockholms läns landsting 50 %



SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00



Översikt

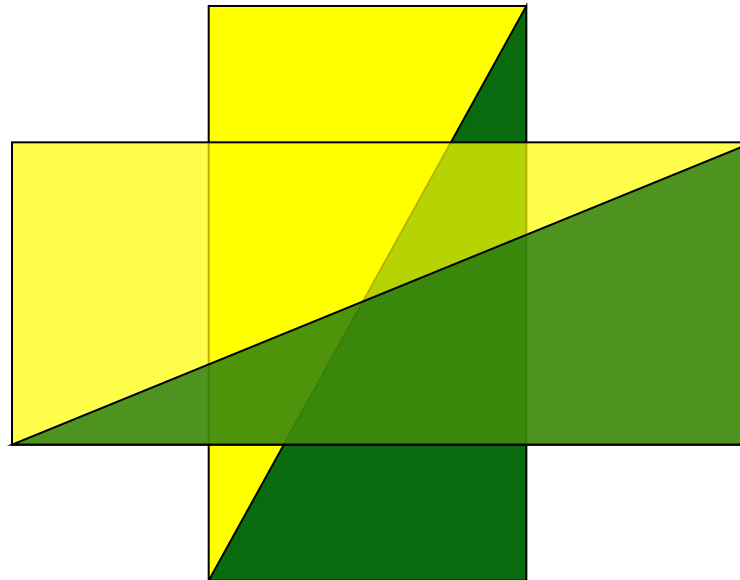
- Helikopterperspektiv
- Teori - Nytt i MI 3
- Praktik - Alkohol & Sluta röka linjen utbildning och handledning, kvalitetssäkring
- Spridning - kort om Riskbruksprojektet
- Kvalitetsaspekter
- Frågor



Samhällets
förutsättningar
krav och belöningar

Patogenes

Expertis
Utredning
Behandling



Individens ansvar
Livsstilsförändring
Delaktighet
Self-efficacy

Salutogenes

Individens
kunskap
och behov



Att samtala om förändring

- Så likt andra samtal - klientcentrering, empati, respekt
- Så olik - utmaningar



Utmaningar i samtal om förändring

- Om autonomi - behovet att bestämma själv
- Om acceptans- duger jag inte som jag är?
- Om egen förmåga - klarar jag detta?



Rättningsreflexen hos personalen

En inneboende tendens att vilja

Övertala

Förklara

Visa på andra perspektiv

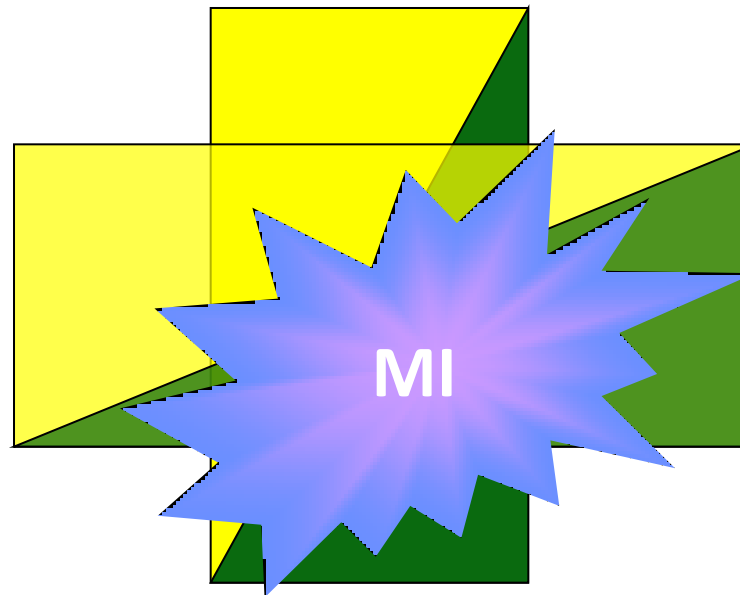
Leder ofta till motstånd



Samhällets
förutsättningar
krav och belöningar

Patogenes

Expertis
Utredning
Behandling



Individens ansvar
Livsstilsförändring
Delaktighet
Self-efficacy

Salutogenes

Individens
kunskap
och behov



Perspektivskifte

Vi ser i allmänhet inte dessa företeelser så här



utan så här...



Perspektivskifte

Att se det positiva;
som att bekräfta klienten
och uppmärksamma, locka fram
och förstärka förändringsprat



Ett till perspektivskifte

Vem är experten?

I samtal om förändring är det klienten, individen själv, inte personalen, som är expert på sitt eget liv, sina värderingar och prioriteringar och sin egen kapacitet



Third edition!

Motivational Interviewing

Helping People Change

Miller & Rollnick

Guilford Press 2012



MI andan-tillägg i MI 3

- Samtalet är ett **samarbete** som bygger på ett **jämställt förhållande**
- Samtalsledaren förmedlar **acceptans** av människans absoluta värde och autonomi genom empati och bekräftelser
- Samtalsledaren styrs av sin **medkänsla** (compassion)
- Resurser och motivation till förändring finns inom oss. Samtalsledarens roll är att söka och **framkalla** tankar och känslor om förändring

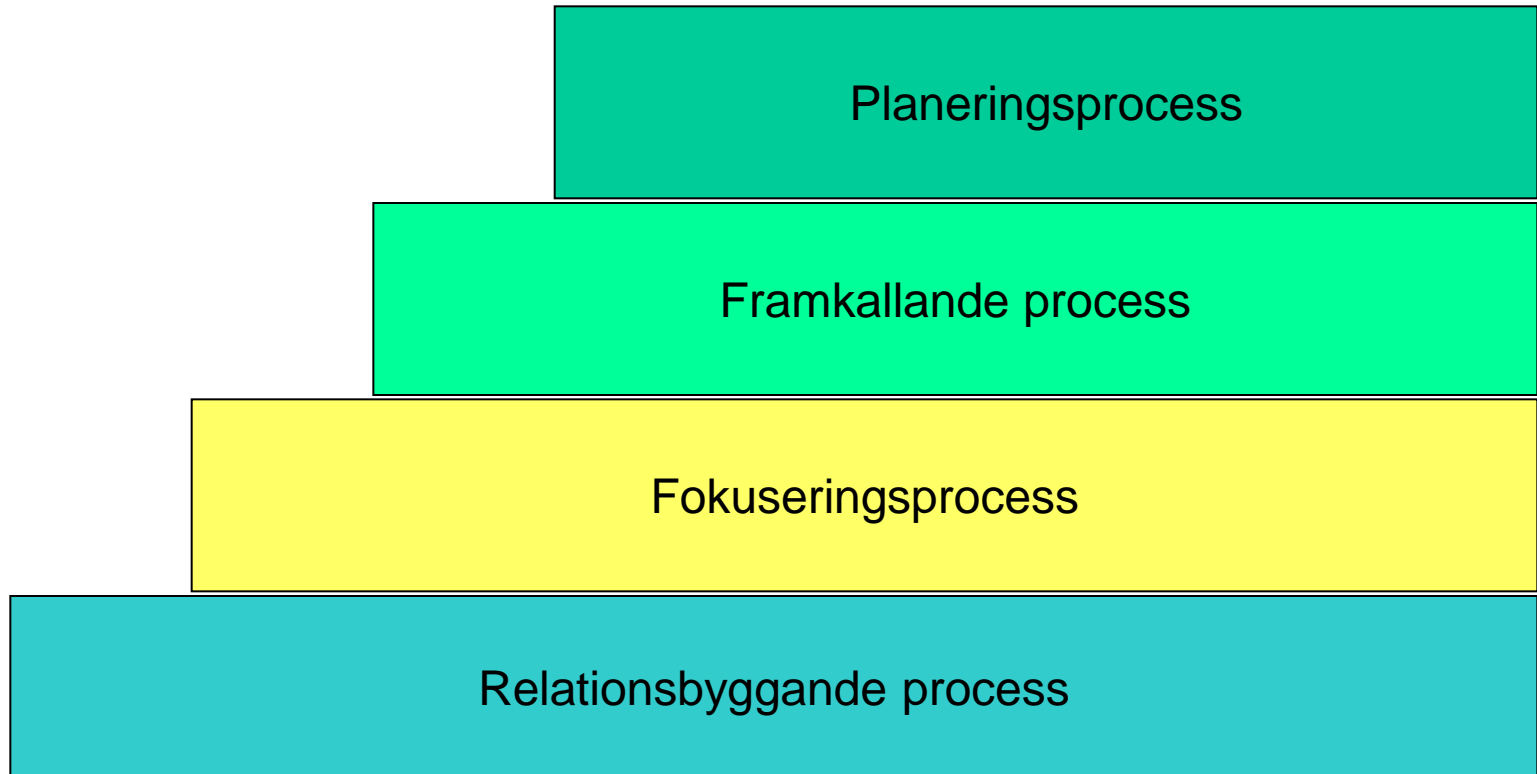


Medkänsla

- "Feeling compassion is no good to anyone, you need to show compassion" (Miller 2012)
- "Compassion kan översättas med att se och känna in en annan människa, att inse och förstå vad han eller hon behöver, och en motivation att lindra dennes sorg och smärta så gott det går" (Christina Andersson, 2012)



MI 3 - Fyra processer i samtalet



Den relationsskapande processen

VAD: Etablerandet av ömsesidig tillit och en respektfullt hjälpsam relation.

HUR: Att genom reflektivt lyssnande försöka förstå klientens dilemma, se situationen från klientens perspektiv. Ingen styrning mot specifikt fokus (kan variera något med sammanhanget).



Viktiga värderingar

- En nyckel till att förstå en annan människas referensramar är att förstå hennes grundläggande värderingar och mål.
- När du förstår hur en människa tänker om detta, vet du vad som motiverar henne.
- Att tala om positiva värden fungerar bekräftande och stärker självbilden



Frågor för att bedöma den relationsskapande processen

- Hur väl förstår jag klientens upplevelse av sitt dilemma?
- Skulle jag kunna uttrycka hur klienten upplever sin situation?
- Hur stor del av mina yttranden är reflektioner och sammanfattningar?
- Hur engagerad verkar klienten vara i vårt samtal?



Fokuseringsprocessen

Det finns minst tre olika perspektiv på målet:

Klientens fokus: hopp, förväntningar,
kanske oro och tvivel mm

Behandlarens fokus: önskan om patientens
bästa, krav från yrkesroll och organisation
mm

Organisationens fokus: mål med
verksamheten mm



Olika sätt att hitta förändringsmål

- Olika fokus: Använd Meny –agenda
- Oklart fokus: Utforskande samtal om prioriteringar, från det generella till det specifika.
- Låt oss prata om vart du vill komma innan vi pratar om hur du ska komma dit.
- Om vårt arbete tillsammans blev riktigt framgångsrikt, vad skulle bli annorlunda för dig?



Frågor för att bedöma fokuseringsprocessen

- Har jag en tydlig bild av fokus för samtalet?
- Vet jag vilken förändring som är önskvärd?
- Arbetar vi tillsammans med samma syfte?
- Vilket förändringsmål har vi?
- Hur överens är vi om detta mål?



Den framkallande processen

Framkalla förändringsprat vilket förutsätter en förändringsmål.

Arbeta med diskrepans, motivationsfaktorer och ambivalens för att stärka motivationen.

Störst fokus på tilltron till den egna förmågan eller vikten av att göra förändringen?



Frågor för att bedöma den framkallande processen

- Vad vet jag om patientens egen motivation till förändring?
- Uttrycker patientens förändringsprat?
- Vad gör jag medvetet för att framkalla eller stärka förändringsprat?
- Vilka viktiga värden och mål är betydelsefulla nog att påverka och stärka patienten i förändringen?



Förändringsprat-change talk

- Individer påverkas av att höra sina egna argument för förändring
- Korrelerar med faktisk förändring
- Lära sig att
 - Känna igen
 - Locka fram
 - Reflektera
 - Förstärka



Locka fram förändringsprat av olika karaktär

- Förberedande förändringsprat
 - Önskan
 - Tilltro till egna förmågan
 - Skäl
 - Behov
- Aktiverande förändringprat
 - Åtagande
 - Aktivering
 - Ta steg



Planeringsprocessen

- Det är dags när...
- Engagemanget för saken är tillräckligt högt, när förändringsmålet är tydligt och när klientens motivation är stark nog (förändringsprat i många olika kategorier).



Planeringsprocessen

Att framkalla en förändringsplan som fungerar.

Framkalla stärkande förändringsprat

Hur redo är du...?

Vad hjälper dig att fullfölja planen?

Hur behöver du förbereda dig?

När kan du sätta igång?

Vad skulle bli ditt första steg?

På vilket sätt kan jag och andra personer stödja dig?



Frågor för att bedöma planeringsprocessen

- Uttalar klienten förändringsprat som tyder på att hon/han gör sig redo för planering?
- Närmar vi oss ett första steg mot förändring?
- I vilken utsträckning lyckas jag stärka förändringspratet samt framkalla en förändringsplan, istället för att komma med tips och råd?
- Använder jag mig av U-E-U och Be om lov?



MI 3 - "Resistance" försvinner

- Motstånd ersätts med
- "Discord" (dissonans i svenska översättningen)
och
- "Sustain talk" (status-quo-prat i svenska översättningen)



Discord

Motstånd i relationen

/Dissonans

- Uttalanden och beteenden som snarare handlar om relationen/situationen än saken
- Exempel:

Ovilja att samarbeta

Argumentation

"Du förstår inte mig"

Sustain talk

Status-quo prat

- Uttalanden som talar för icke-förändring
- Exempel: "Jag slappnar av och glömmer alla bekymmer när jag dricker"

"Det är viktigt för mig att få unna mig..."



Discord / Dissonans / Motstånd

- I relationen- måste bemötas och avta innan samtalet fortsätter om förändring



Sustain talk/Status-quo prat

- Mot förändringen, behöver ibland bemötas men kan ofta förbises till förmån för förändringsprat om inte innehållet är betydelsefullt för berättaren



Förändring är mer än beteendeförändring

- Att göra ett val
- Att förändra en attityd, att bli mer....
- Att komma till klarhet, beslut eller acceptans av något



MI in equipoise

Diskuterades på ICMI 2010, nu accepterat
och beskrivet i MI 3

Att neutralt utan riktning utforska
ambivalens



Praktik



SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00



- Alkohollinjen cirka 4000 samtal/år
- Sluta röka linjen cirka 10000 samtal/år
- Reaktivitet och proaktivitet, ofta upprepade kontakter
- Strukturerat behandlingsupplägg
- MI som bas samt KBT-inslag, återfallsprevention



SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00



- **UTBILDNING**
- Grundutbildning 3 ½ dags MI i uppdelade pass
- 5 inspelade samtal med skådespelare med olika fokus, MITI-kodning och handledning på dessa 3 h, grupper 4 personer
- Inskolning med individuellt anpassade specifika uppgifter, ev ytterligare MITI-kodning



SLUTA-RÖKA-LINJEN



RING 020-84 00 00



- KVALITETSSÄKRING
- Inspelning av samtal med MITI-kodning och handledning 4 ggr/år



Uppfattning om den första kontakten

Alkohollinjen

	Män	Kvinnor
Rådgivaren ..		
var i hög grad förstående och lyhörd	97%	95%
ansträngde sig i hög grad för att förstå	92%	96%
visade i hög grad respekt för mina mål och beslut	98%	97%



Sluta röka linjen, bemötande

Fråga 3-5 i SRL:s basenkät 2010-2012		
Var den du talade med förstående och lyhörd?	Antal	%
Mycket	715	89%
Ganska	76	10%
Till viss del	6	1%
Inte alls	2	0%
	799	100%
Kände du att den du talade med försökte förstå dina behov?	Antal	%
Mycket	701	88%
Ganska	81	10%
Till viss del	14	2%
Inte alls	2	0%
	798	100%
Kände du att den du talade med visade respekt för dina egna mål och beslut?	Antal	%
Mycket	722	91%
Ganska	63	8%
Till viss del	11	1%
Inte alls	0	0%
	796	100%



Spridning



Riskbruksprojektet 2004-2010

- Att finna vägar att ta upp frågan om riskbruk av alkohol i hälso- och sjukvård
- Delprojekt för personalkategorier i primärvård och företagshälsovård
- Delprojekt Motiverande Samtal som arbetat med samtliga delprojekt
- Finansierat med statliga medel, 2006-2010 även pengar till regionerna



Läget i Sverige 2004

- Få MINTies med bas i eller förtrogenhet med hälso och sjukvård



Lärarkurs för att lära ut kortare tillämpningar av MI

- 2004-2010 1-2 kurser/år
- Initialt 2 senare 3 dagar



Kompletterande insatser

- Grundkurs och fördjupningskurs
- Somra nov 2007
- Inspirationsdagar en gång/år
- Möjlighet att koda samtal
- Individuell coachning
- Regionala nätverk



Innehåll i lärarkursen

- Goda förkunskaper i MI ett krav, men ofta kom saltet i grytan efter att den var färdigkokt
- Pedagogik, egna presentationer med olika utgångspunkter och strukturerad feedback
- De senare åren feedback på insända transkripts



Och så här blev det

- 186 utbildade
- 118 fortfarande aktiva
- 26 MINTies (sept 2012, något fler sept 2013)



Vägval 2011

- Satsa på kvantitet eller kvalitet?
- Beror på var i en spridningsfas man befinner sig



Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder



Riskbruk av alkohol

Bristande fysisk aktivitet

Ohälsosamma matvanor

Tobaksbruk

Grunden för alla åtgärder i "Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder" är någon form av rådgivning eller samtal



- Många stora, viktiga ännu obesvarade frågor



Vad är "good enough"?

Olika för olika frågeställningar

Vi är bara i början av vår förståelse av MI, och vet ännu inte svaret på denna fråga, men den omfattande forskningen kommer förhoppningsvis kunna ge svar

Nivågradering och kompletterande kodningsvariabler för det kortare samtalet skulle kunna vara en väg att hjälpa inlärning och kvalitetssäkring av MI



Kvalitetssäkring

- Möjlighet till repetition och fördjupning
- Handledning innefattande observation av den egna praktiken är nödvändigt för att erhålla, vidmakthålla och fördjupa kunskaper i MI



Detta kräver stöd och mandat från arbetsgivare, arbetsledare och organisation



Tack för uppmärksamheten!



Statens
folkhälsoinstitut